

<<减肥美容瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<减肥美容瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787502370565

10位ISBN编号：7502370560

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：张斌 编

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<减肥美容瑜伽大全>>

### 内容概要

瑜伽是随时随地都可以进行的美体运动，无论是在家中，还是在办公室，根据瑜伽体式的特点，可以随时练习，轻轻松松就可以做到。

针对身体的不同部位，制定相应的纤体计划。

比如，针对易发胖的腹部、臀部、腰部、腿部，设计了集中燃烧脂肪的瑜伽招式，抑制赘肉反复，塑造完美三围，用最小的动作，达到最大的瘦身效果。

在保证健康的前提下，不费多大力气，帮助你用最短的时间减掉最多的脂肪，彻底告别肥胖，收获纤细身姿。

经常练习瑜伽，还能够美肤养颜，定格青春的美丽。

所以，很多女性朋友将现代瑜伽称之为“神秘东方驻颜术”。

因为每一个瑜伽体式都是严格遵循人体生理原理所设计，通过瑜伽体式的练习，疏通全身经络，活化细胞，加速体内毒素的排出，还能不断按摩腹部内脏器官，调节内分泌，加速新陈代谢。

而且，瑜伽呼吸法还能使人气定神闲，帮助你排解心中不快和压力。

## <<减肥美容瑜伽大全>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席元泉瑜伽创办人元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。世界瑜伽协会元泉瑜伽高级私人瑜伽教练，高级私人瑜伽理疗师。主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。高级瑜伽教练张斌倾情指导，在保证健康的前提下，不费多大力气，用最短的时间减掉最多的脂肪，彻底告别肥胖，收获纤细身姿。通过瑜伽体式的练习，疏通全身经络，活化细胞，加速体内毒素的排出，还能不断按摩腹部内脏器官，调节内分泌，加速新陈代谢，由内到外美肤养颜。通过身心的修炼，配合正确的饮食及生活习惯，达到瘦身纤体及美容养颜的效果。

## <<减肥美容瑜伽大全>>

### 书籍目录

#### 第一章 瑜伽，最安全的减肥美容法

##### 第一节

神奇瑜伽，成就终生美丽

快速认识瑜伽

瑜伽的瘦身美容功效

##### 第二节

正确练习，事半功倍

选择最佳练习时间

选好练习场地

备好着装和练习用具

练习时的注意事项

练习时的生活宜忌

##### 第三节

做好热身练习，避免运动伤害

颈部热身练习

肩部热身练习

肘部热身练习

手腕热身练习

膝部热身练习

#### 第二章 特效减肥瑜伽——重塑S形曲线

##### 第一节

瘦脸4式

犁式

叩首式

站立前屈式

双角式

##### 第二节

颈、肩塑形6式

塌式

展臂后屈式

肩旋转式

前伸展式

鸵鸟式

蛇王式

##### 第三节

美胸5式

鸽子式

坐山式

展胸后仰式

云雀式

跪式背部舒展

##### 第四节

纤背5式

吉祥式

蜥蜴式

## <<减肥美容瑜伽大全>>

眼镜蛇式

球上车轮式

单腿背部伸展式

### 第五节

瘦手臂5式

固肩式

鹤禅式

蝗虫式

鸟王式

前臂旋转式

### 第六节

细腰7式

三角伸展式

两侧摇摆式

加强侧伸展式

风吹树式

下半身摇动式

腰躯转动式

扭背单腿背部伸展式

### 第七节

减小腹7式

磨豆式

战士三式

船式

球上仰卧起坐

弓式

V字式

肩倒立式

### 第八节

美臀6式

后抬腿式

跪立式

虎式

桥式

猫变式

狗变式

.....

第三章 特效美容瑜伽——运动就能变漂亮

第四章 特效排毒瑜伽——打造健康无毒体质

## <<减肥美容瑜伽大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：（早睡早起）瑜伽美人应该养成早睡早起的好习惯，尽量拒绝夜生活。

因为熬夜会让体内失去平衡，不但损害容颜和身材，更危及身体健康。

因此，晚上最好在10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽动作，有助于提高睡眠质量。

早上最好在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽动作，使你一整天充满活力。

（积极乐观的心态）瑜伽美人总是以积极乐观的心态面对生活，当遇到困难时不会选择逃避，而是寻求办法解决。

因为练瑜伽的过程就是不断克服困难、不断攀升新高度的过程，需要超于常人的恒心与毅力，这样不但能提高忍耐力，还能增强自信心，改善不良情绪。

瑜伽美人总是以饱满的热情迎接每一天。

（练习瑜伽必须安排热身运动）瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身练习，让身体慢慢过渡到运动状态。

这样可以加快全身血液循环，缓解身体的僵硬感，提高练习效果，避免运动损伤。

（选择合适的瑜伽体位）人人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽动作。

比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等动作，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽动作，高血压患者不适合做头朝下的动作，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯动作等。

此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。

（练习瑜伽的时间长度）练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。

初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40~50分钟。

练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑自身感受，当感到疲惫时最好停止练习。

<<减肥美容瑜伽大全>>

编辑推荐

《减肥美容瑜伽大全(科技文献版)》是由科学技术文献出版社出版的。

<<减肥美容瑜伽大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>